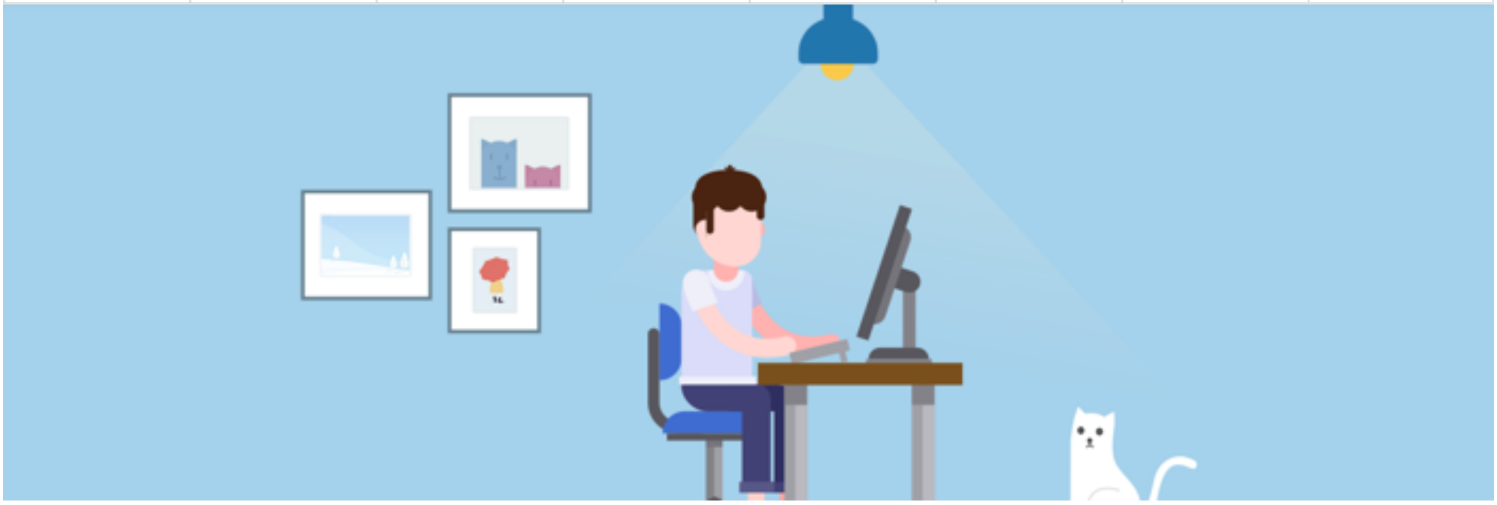

张汤

2017年09月03日

后记 | 通过写作看清自己

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

调查问卷

感谢所有购买此次教程的读者。我们制作了一份简短的调查问卷，想了解你对本次教程的看法以及建议。

麻烦大家稍微花一点点时间，帮助我们完善少数派的付费栏目。

📮 点此参与问卷

感谢所有购买了**《一本来自「过来人」的颈腰保健指南》**（以下简称「保健指南」）的读者；尤其是认真阅读以后，根据实践提出疑问甚至质疑的读者。你们的支持与认真，让我除了已有经验，又学习了很多新的知识。

还要感谢少数派编辑部的各位，为本书的发布提供了环境、制作了精致的宣传视频和图片，还帮助我拍摄了书中部分重要的配图。

为什么聊这个话题?

颈腰保健，这样一个养生的话题，貌似和少数派没什么关系，为什么我选择在这里聊呢？事情源于今年端午节前的一天，在日本的 @JailbreakHum 给我打了个电话。

当时他刚写完 Todoist 那本教程，长时间的坐着而且废寝忘食，让他觉得浑身不痛快。结果被专业人士诊断出了高低肩，这让他很警觉，回家后就上网做了些功课，了解了一下情况。高低肩这样的毛病肯定不是三两天就能形成的，而且已经形成了问题，也未必肉眼可以看得出来。

我曾经也因为久坐，身体一塌糊涂，但是通过矫正坐姿、调整作息、合理锻炼，得到了比较好的恢复。我们都认为，正因为少数派的读者们花了比其他人更多的时间在电子设备上，很可能身上也有了病痛；更多的人，则在把自己推往悬崖而不自知。

头疼、脖子疼、背疼、腰疼、胸疼...这些部位的疼痛，背后可能是椎间盘突出、骨刺、骨盆前倾、脊椎侧弯等等疾患。这些让人一听就觉得很严重的问题正越来越多的发生在我们周围，甚至就在我们自己的身上。而产生这些问题的原因，就是久坐；而加速问题产生的，就是不正确的坐姿。

正如我在文中所说，这是一个「坐着才有生产力的时代」，久坐几乎不可避免。但是坐对，可以极大程度的延迟甚至避免问题的发生。这就是为什么我们要聊这个「养生」的话题。

久病真的能成医?

久病成医，是个耳熟能详的成语，当我听到他人在说的时候，往往是带着一些调侃的。让我来回答这个问题，答案是不能；病的重不重、病的久不久，都和你能不能治病没有关系。这个道理也可以推到其它的领域，是否有专业能力，只取决于是否有持续的学习、研究、实践，而只是体验。

所以有一位朋友提出质疑，他认为像「保健指南」这样的书，应该由专业人士来编写，而不是一个毫无医学背景的人。我回复他的，并不是久病成医这样的话，以下是我的部分回答：

> 作为一个患者或者准患者，在你想要帮助自己脱离险境的时候，很少有人或书本能系统的告诉你该做什么，不该做什么。我在生病的过程中阅读了大量的相关书籍，从人人都会挂在嘴边的《脊椎病防治指南》，到专业的人体、康复书籍，比如《运动解剖学》。尽管我十分有耐心，但这些书籍对解决我遇到的实际问题（疼痛、不适）帮助

> 甚微。
>
> ……
>
> 经过两年多持续的学习，坚持对自我进行调整和训练，我终于得到了相当大的恢复。不敢说「久病成医」，但也确实有一些自己的经验和心得。另外，为了行文的严谨我做了大量的功课。一切没有经过科学验证的理论和实践方式，我都没有提及，即便是听起来很有道理的办法。

P.S. 完整回答可以在**答疑汇总篇**里找到。

那些我没有提及的

作为指南来说，这本不到 3 万字的小书仅仅指引了一个粗略的方向。最重要的目的，是引起各位读者，对自己当前在工作、学习里的坐姿提高警惕，避免在未来造成痛苦。以此为出发点写作，我不得不放弃大量细节的讲解，甚至有些场景也不在书中单独提出。

比如正确的坐姿，我提到了常见的电脑前、书桌前、玩手机时的坐姿，这些是大部分人都一定会面临的场；另外，因为有不少朋友坐公交、地铁通勤，所以也对这个场景做了覆盖。但是到开车这个场景时，一方面我自己驾驶经验少，另一方面读者里开车的朋友也相对少。所以我没有在书中去谈论，而是在有读者提出疑问时，我在答疑环节谈了我的理解。

另外，健康是整个身体系统的事情，仅仅是保持良好坐姿不能杜绝问题的发生。如果你坐得很端正很漂亮，但是每天都坐十四五个小时（我以前就这样），也一定会出问题的。睡眠、饮食、运动以及很多其它因素都应该被考量，但这些我很难在一本书里全部穷尽。如果读者朋友们有这方面的疑惑，或是想要讨论的，也可以在文章下方留言，或是给我发私信。我一定知无不言。

本书写作的难点

写文章一直是我为数不多的爱好之一，写一本书自己的书，则一直是我不大不小的一个愿望。在我个人的文库里，已经有那么几本开了头的书，内容都是和数字生活直接相关的。没有想到的是，第一本完结并发布的，会是这本「保健指南」。一本貌似和我、和数字生活、和少数派读者都没什么关系的书。

当然，这本指南对于读者的意义我已经解释了，就不再赘言，我还想聊聊它对于我的意义。平时写一篇应用技巧的文章，或是一篇产品的分析，对我来说难度其实很小。花时间去思考，再花时间写出来，最花时间的可能是给文章配上一些图片，便于读者理解。但是花时间和难度大小没什么关系，最难最有挑战的部分，其实在灵感迸发的时候，就经历了各种思考，然后基本完成了。

而「保健指南」的写作，于我而言又是全新的体验。难点很多，我可以列举几样：

- 尽管家父是医生，但我自己并没有医学相关的背景。不是资格的问题，而是医学相关的知识不成体系；
- 包括我自己在内，一般人对疾病的主要感知就是「疼痛」。但可以言说的疼痛并不是疾病的主要部分，所以书中除了疼痛，我尽量用一些耳熟能详的疾病名或是症状来表示；
- 身体对于痛苦是会尽可能地遗忘的，所以即便痛苦是大家对疾病的主要感知，但如果你不是此刻正在疼痛，在阅读的时候就很难感同身受。对我也是，我写作的时候如果身上某个部位比较疼、不适，我写起来就比较顺利；
- 另一方面，我身上有比较疼、不适的部位时，又会让我的写作效率降低。
- ……

写本书要花多少时间?

所以本书的写作过程，是非常非常零散的。最初和 Hum 讨论过写作大纲以后，就时不时地拿出来看看，提醒自己要抓住最重要的部分。但每次翻阅资料，包括真正开始敲字的时候，不可避免地发现了更加重要的方面，需要返回去调整大纲。这样的过程持续了一个月。期间，我的日常工作强度也很大，所以协调时间来写作成了我极大的挑战。

写完这样一本字数不到 3 万字的书，已经可以算是一个小型的写作项目了。我花在各个环节的总时间是 130 小时左右，分别分配在了以下环节：

- 与编辑讨论，3 小时；
- 独立思考，5 小时；
- 书籍、论文、视频资料阅读和收集，30 小时；
- 样章写作（5000 字），10 小时；
- 整理各章节使用的素材，10 小时；
- 写作草稿，30 小时；
- 最终的写作与编辑，40 小时；
- 其它时间，无法统计。

这些时间都是实打实坐在书桌前花掉的，分布在了两个多月的时间里。因为有事先约定的截止时间，尽管我对每一章节都还有很多不满，也需要如期发布。这对于写作者其实是有好处的，我完全可以想象，如果没有进度的压力，我可以无休止的打磨每一个章节。那这本书发布的时间就完全无法预期了，甚至能否发布也未可知。

通过写作看清自己

读者朋友们看过这本书，能有所收获，我会很开心。但是最大的快乐我已经偷偷品尝了，那就是通过这次写作看清了自己：

- 身体不健康很多年了，一直想整理自己的经历，终于得偿所愿。在第一章，你可以看到我身上有多少的「痛苦」；
- 业余写作很多年了，总觉得自己可以很快地写完想写的文字。这次写作让我意识到自己诸多的不足，直接表现在我对时间估计的严重不足。原以为每个章节的平均投入时间不会超过 10 小时。事实上，超过了 20 小时；
- 比起前一点的乐观，我也曾经很矛盾地觉得自己不可能写完一本书，这次经历证明我可以做得到；
- 过去两个月，也是「猫饼ö」iOS 版上架的头两个月；有特别多的用户反馈需要处理。同时我还肩负 Android 版本的交付任务。在这样的工作强度下，我仍然拿出了这 130 小时写完了全书。如果我没写，这些时间可能就白白溜走了。

其它收获还有不少，请原谅我自己私藏了。如果你也有「写本书」的小小愿望，不要犹豫，现在开始就对了。

调查问卷

感谢所有购买此次教程的读者。我们制作了一份简短的调查问卷，想了解你对本次教程的看法以及建议。

麻烦大家稍微花一点点时间，帮助我们完善少数派的付费栏目。

📮 点此参与问卷

10

上一期
答疑汇总

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（0） 我的评论

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0